

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 13		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Ginástica</p> <p>Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência geral</li> <li>- Controlo de postura;</li> <li>- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;</li> <li>- Controlo da orientação espacial;</li> <li>- Flexibilidade</li> </ul>	

**Voltas e Saltos**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

1. Aptidão Física

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios em circuito:

**10x cada um, 2 séries**

- Agachamento;
- Flexões com joelhos no chão;
- Polichinelos;
- Saltos de coelho

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano